الهدي النبوي في منع ومعالجة الغضب سبق طبي معجز

د . محمد العجرودي

- عضو الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن و السنة
- صيدلي وباحث في الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

ملخص البحث

الحمد لله حمداً كثيراً مباركاً والصلاة والسلام علي رسول الله محمد صلى الله عليه وآله وسلم..أما بعد ،

فمن نعمة الله تعالى علي المسلمين أن جعل لهم أسوة حسنة ؛ تتمثل فيها مكارم الأخلاق ؛ وذلك هو رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم الذي أثني عليه ربه عز وجل فقال:» وإنك لعلي خلق عظيم» (القلم-٤). ومن أكرم الأخلاق مجاهدة النفس في عدم الغضب.

النص المعجز:

- عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال :»قلت يا رسول الله دلني علي عمل يدخلني الجنة» قال : «لا تغضب» (البخاري ٦١١٦)
- وعن أبي هريرة رضي الله « أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني فقال : «لا تغضب» فردد مراراً فقال : «لا تغضب « (رواه البخاري)
- وعن عبد الله بن عمرو – رضي الله عنهما – قال : قلت يا رسول الله ما يمنعني من غضب الله قال :»لا تغضب» (الألباني في صحيح الترغيب: ٢٧٤٧ صحيح)

الحقيقة العلمية المرتبطة بالنص:

الغضب ممرض للجسم البشري مهدر لقواه بكيفيات مهلكة منها:

١. الغضب يجهد القلب لأنه يجبره علي زيادة معدلات عمله عن المعتاد
٢. يصاب الغاضب بارتفاع ضغط الدم وتفقد الشرايين بتكرار الغضب مرونتها ،كما ترتفع شحوم الدم فيحدث تصلب الشرايين.
٣. قد يؤدي الارتفاع المفاجئ للضغط إلي النزف الدماغي.
٤. الغضب يرفع مستوى السكر الدموي فيؤهب للإصابة بالسكري.
٥. الغضب يؤدي لتثبيط حركة الأمعاء فيحدث الإمساك.
٦. الغضب يؤدي لنقص المناعة وفتح الطريق لحدوث الالتهابات الميكروبية.
٧. الغضب يهيئ لحدوث قرحة المعدة أو ارتفاع الحموضة بها .
٨. أثبتت الدراسات العلاقة الوثيقة بين الغضب وبين ظهور الأورام الخبيثة إذ أن الاضطراب الهرموني بالغدد يهيئ لظهور بؤرة سرطانية.

وجه الإعجاز :

لقد أهدانا النبي صلى الله عليه وسلم منهجاً هو في حد ذاته إعجاز إذ يتألف من سبع أسس نبوية لمنع وقوع الغضب و خمس أخرى هي بمثابة أدوية لعلاج الغضب إذا وقع ،قمنا -بفضل الله- بترتيبها و بيان أوجه الإعجاز الطبي والنفسي فيها:

أولاً : منهج النبي صلى الله عليه وآله وسلم في منع وقوع الغضب :

يتكون المنهج من سبع أسس نورانية:

٩. النهي المباشر «لا تغضب»

١. التذكرة برضا الله و حب الله

٢. الترغيب في كظم الغيظ بالجنة

٣. الترغيب بتوصيف الشجاعة في حجز النفس عن الغضب(وهو ما يحبه العرب)

٤. الترهيب من غضب الله و لفح النار

٥. القدوة بالمثال :التحلم والتبسم في مواطن الغضب للنفس

٦. نهي الصائم عن الغضب

في الوقت الذي يجأر فيه العالم بالشكوى من الغضب فتقول مؤسسة الصحة النفسية الأمريكية : **لا يتم التعامل مع الغضب إلا بعد أن يرتكب الغاضب جريمة عنف** في إشارة واضحة إلى أنه ليس هناك منهج لمنع وقوع الغضب!

ويقول التقرير أيضا: **نحتاج للمزيد من البحث و طرق التعليم لمواجهة الغضب والتدخل المبكر قبل المشاكل الناتجة عنه.**

أما المعهد البريطاني لإدارة الغضب فيؤكد ما سبق بقوله : **لقد أصبح التعامل مع الغضب اليوم أمرا في غاية التعقيد .**

وهنا يبرز السبق النبوي المعجز من قبل مئات السنوات حيث وضع النبي صلى الله عليه وسلم للمسلمين المتبعين لمنهجه الشريف برنامجاً متكاملاً من القواعد السبعة السالفة و بها سبق نبوي علمي و نفسي في الوقت الذي تتحير فيه المؤسسات و المعاهد الطبية في إيجاد مناهج لمنع وقوع الغضب قبل حدوثه.

ثانيا : المنهج النبوي في علاج الغضب :

يتكون المنهج من خمس قواعد نورانية:

١ – السكوت فور الغضب

٢ – الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم

٣– تغيير الغاضب لوضعه

٤ – الوضوء

٥ – إلصاق الخد بالأرض عند شدة الغضب

هذا ما علمنا النبي صلى الله عليه وسلم الذي قال فيه ربه :

(لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ) (التوبة –١٢٨)

وهكذا فبينما نرى العالم يعاني من مشكلة الغضب و يكاد لا يرى لها حلولا عملية يسهل تطبيقها ، يبرز لنا الإعجاز و السبق النبوي حين نستعرض سوياً ما أبرزته «مؤسسة مايو للتعليم الطبي و الأبحاث»

Mayo Foundation for Medical Education & Research (MFMER

من علاجات للغضب في ٢٠٠٧ و أضع لكم النص الانجليزي وترجمته و بجواره بين قوسين النص النبوي المعجز بسبقه و دقته في مجال علاج الغضب لنؤصله للإسلام و نثبته للنبي عليه الصلاة والسلام كالتالي:

Anger management tips: Tame your temper

نصائح معالجة الغضب: روض انفعالك (لا تغضب)

Take a «time out» ..counting to 10 before reacting

خذ فترة صمت وعد إلى عشرة قبل رد فعلك (إذا غضب أحدكم فليسكت)

Do something physically

تحرك بجسدك (المعنى: غير وضعك) (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)

Swim

اسبح (المعنى : باشر الماء) (...وإنما تطفأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ)

Find ways to calm yourself. Repeat calming word or

phrase to yourself such as «Take it easy!»

كرر كلمة تهدئك مثل خذها ببساطة (إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال : أعوذ بالله من الشيطان الرجيم)

Think carefully before you say anything

فكر بعناية قبل قول أي شئ (...و إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)

لقد أدرك النبي صلى الله عليه وسلم بنور الوحي خطورة الغضب قبل الطب بقرون فكثرت أحاديثه التي وردت بها النصيحة الغالية (**لا تغضب**) والتي ثبت نفعها العظيم طبياً ونفسياً ، و قدم النبي صلى الله عليه وسلم منهجاً شمل أساليب مختلفة في منع وقوع الغضب و علاجه إذا وقع رحمة بالمسلمين وحفاظاً علي صحة أبدانهم من الأمراض المهلكة كما بيّنّا ذلك بفضل الله.